

## เทศน์เช้า วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๓

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนโต

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

โลกเรานี้ เวนกรรมของการเกิดมา เห็นไหม พวกเราเกิดมาเป็นผลของวิญญูะ ผลของวิญญูะคือเวรกรรมมันพาเกิด เราจะหลีกเลี่ยงสิ่งนี้ได้ มันมีของมันโดยธรรมชาติของมันอย่างนั้น คูลิ แม่สิ่งมีชีวิตในทะเลทราย พอฝนตกขึ้นมา มันก็มีชีวิตของมันขึ้นมา เวลาหน้าแล้งขึ้นมา มันก็รักษาตัวมันเองอยู่อย่างนั้น นั่นคือสิ่งที่มีชีวิต แต่ไม่มีวิญญูณครองนะ

แต่ของเรามีวิญญูณ จิตวิญญูณมันพาเกิดพาตาย คู่เด็กนะ เด็กเวลาเกิดมานี้เราดูปฏิภาณไหวพริบของมันสิ เห็นไหม เด็กเวลาเกิดมา ปฏิภาณไหวพริบของเด็กแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน นี่บุญพาเกิด ปฏิภาณไหวพริบ จริตนิสัยนี้ เกิดจากการทำดีทำชั่วของจิตดวงนั้น ถ้าจิตดวงนั้นทำดี ทำชั่ว สิ่งต่างๆ ออกมา จิตดวงนั้นมันสะสมของมันมา

พระโพธิสัตว์ ๔ อสงไขย ๘ อสงไขย ๑๖ อสงไขย มันต่อเนื่องกันไป แต่ถ้ายังไม่ต่อเนื่อง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่พยากรณ์ ยังลุ่มๆ ดอนๆ พระโพธิสัตว์ก็เปลี่ยนได้ กลับมาเป็นสาวก กลับมาเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติให้พ้นจากกิเลสไปก็ได้

จิตมันมีการรักษาจิต ถ้ารักษาจิตขึ้นมา นี้ เรารักษาคุณงามความดีของเรา เราพยายามขวนขวายของเรานะ เราพยายามทำคุณงามความดีของเราแล้วเห็นไหม คุณงามความดีของเรา เราจะตบมือข้างเดียวมันดั่งที่ไหนละ เราเสียสละทาน เสียสละที่ไหน

ผู้ที่ประพฤติ ผู้ทรงศีลนี้เห็นไหม เขาเลี้ยงชีพด้วยปรีชาเข่ง เขาไม่ประกอบสัมมาชีวะ ถ้าเขาไม่ประกอบสัมมาชีวะอย่างทางโลกเขา เขาประกอบอาชีพะ เห็นไหมเรากินอยู่ ด้วยเกียรติ ด้วยกาม ด้วยศักดิ์ศรี

แต่เวลาพระผู้มีศีล เขานั่นของเขาด้วยการดำรงชีวิตเท่านั้น ดำรงชีวิตไว้เพื่อค้นคว้า ดำรงชีวิตไว้เพื่อแสวงหา ดำรงชีวิตไว้เพื่อให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ แล้วถ้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ สิ่งนั้นเป็นผู้ที่ชี้แนะเราได้

การชี้หน้าเราเห็นไหม เวลาที่พระเจ้าพิมพิสารมาเห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ออกมาจากพระราชวัง ออกมาประพฤติปฏิบัติ ได้เข้ามา เพราะแวนแคว้นเมื่อก่อน มันคับแคบ ข้ามมันถึงกันหมด ให้กองทัพครึ่งหนึ่งไปเอาสมบัตินั่นคืน “ไม่ใช่ เราออกมา แสวงโมกขธรรมจริงๆ ไม่ใช่โดนขับไล่ออกมา ออกมาด้วยความพอใจ ออกมาด้วยการแสวงหาโมกขธรรม”

“ถ้าอย่างนั้น ถ้าประพฤติปฏิบัติได้ถึงผลแล้ว ให้กลับมาสอนด้วย” เห็นไหมให้กลับมาสอนด้วย นี่รอแสวงหาสิ่งนั้น เราทำบุญกุศลของเราก็เพื่อสิ่งนี้ เพื่อให้ผู้ดำรงชีวิตนี้ เพื่อแสวงหา แสวงหาสัจจะความจริง ถ้าสัจจะความจริงขึ้นมา แสวงหาขึ้นมา สัจจะความจริงนั้นเพื่อมาเพื่อแผ่เราด้วย

การแผ่เห็นไหม คุณ เราประพฤติปฏิบัติขึ้นมา ความรู้ความเห็นของเรามัน ร้อยแปดพันประการ มันรู้มันเห็นของมันไปหมด ความรู้ความเห็นอย่างนี้ มันเป็นวัตถุ ธาตุ ความคิดเป็นวัตถุนั้น ความคิดเป็นอารมณ์ความรู้สึกอันหนึ่ง เห็นไหม ถ้าจิตที่มันอยู่ในใจของเรา มันละเอียดกว่านั้น มันจะเข้าไปชี้แนะได้อย่างไร

ความชี้แนะเห็นไหม มรรคหยาบฆ่ามรรคละเอียด สิ่งต่างๆ เวลาครูบาอาจารย์ หลวงตาท่านไปแก้หลวงปู่บัว หลวงปู่คำดีนี้ ละเอียดขนาดไหน มันก็ติดละเอียดของมันขนาดนั้น ความละเอียดข้างในนั้น รู้อยู่ หลวงปู่คำดีรู้อยู่ว่ามันติดอยู่ แต่แก้ไม่ได้ นี่ อาราธนาเลย “ขอให้มีหมาแก้ให้หน่อย” รู้ๆ อยู่ เห็นไหม แต่มันทำไม่ได้

แต่ของเรานี้ เรารู้ๆ อยู่ เราศึกษาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ เต็มสมองเลย เราก็รู้ๆ อยู่ รู้อยู่แล้วหันรีหันขวางนะ เวลาประพฤติปฏิบัตินี้ หันรีหันขวางเลย อะไรถูกอะไรผิดนะ ไปไม่ถูก ไปไม่ถูกเพราะอะไร เพราะมันไม่มีประสบการณ์ของมัน มันทำความจริงของอันนั้นไม่ได้ ถ้าความจริงไม่ได้ เห็นไหม ครูบาอาจารย์มีประโยชน์ตรงนี้

เวลาหลวงปู่มั่นท่านชราภาพขึ้นมา “หมู่คณะให้ไปปฏิบัติมานะ เนี่ยการแก้จิต มันแก้ยากนะ ผู้เฒ่าจะแก้วะ ผู้เฒ่าจะแก้วะ” เพราะผู้เฒ่ามาอยู่ที่ถ้ำสาริกา ๓ ปีนี้ บิณฑบาตมา แล้วภาวนาอยู่ในถ้ำ พยายามแสวงหาของตัวเอง พยายามรู้คั่นของตัวเอง

ผู้ที่ว่าแก้จิตมันแก้ยากนะ แก้ยากเพราะอะไร เพราะได้แก้ตัวเองมาแล้ว กว่าตัวเองจะแก้ตัวเองได้นั้น มันสุดแสนยาก แล้วอย่างพวกเรานี้ พวกเราจับจดขนาดนี้ เราจะแก้ตัวเอง เอาอะไรมาแก้ ท่านถึงเป็นห่วงใจ ครูบาอาจารย์เป็นห่วงพวกเรามาก

“การแก้จิตแก้ยากนะ ผู้เฒ่าจะแก้วะ”

ผู้เฒ่าคือผู้ที่ผ่านประสบการณ์นั้นมาจะแก้ เห็นไหม หลวงปู่คำดีเวลาท่านคิดของท่าน ท่านบอกให้หลวงตามาแก้ให้ที แก้ให้ที ตัวเองก็รู้ว่าคิด แล้วมันแก้ไปไม่ได้ มันคั่นขลุกลกๆ อยู่ในหัวใจนะ

เวลาความคิดของเรานี้ เราคิดไปนอกโลกเลยนะ คิดไปจักรวาลเลย คิดไปจะสำรวจดวงดาวต่างๆ นี่เวลาหุดสั้นเข้ามา ก็คิดถึงโลกของเรา โลกของเรานี้ มันเป็นสภาวะแวดล้อม มาคิดถึงตัวของเรา มาคิดถึงจิตของเรา ถ้าจิตของเรานี้ไปคั่นขลุกลกๆ อยู่ข้างในนะ เวลาความคิดข้างนอก ความคิดเห็นใหม่ ดูความคิดมันกระทบออกมา มันกระทบกันระหว่างชั้นรักับจิต

จิตเดิมแท้ที่ส่องใส จิตเดิมแท้ที่หมองไปด้วยอุปกิเลส จิตเดิมแท้ที่เฉพาะตัวมันเอง มันคั่นขลุกลกๆ ตัวเองแก้ตัวเองไม่ได้ ตัวเองรักษาตัวเองไม่ได้ แต่ตัวเองรู้เรื่องคนอื่นนะ รู้เลยคนอื่นเป็นอย่างไร ออกไปข้างนอกนี้เก่งหมดเลยนะ แต่ย้อนกลับมาตัวมันทำตัวเองไม่ได้ เห็นไหม นี่ไง “การแก้จิตมันแก้ยากนะ ผู้เฒ่าจะแก้วะ ให้ไปประพฤติปฏิบัติมา ให้ทำกันมานะ ผู้เฒ่าตายแล้วจะหาคนแก้ยากนะ”

แต่ในปัจจุบันนี้ เราคิดว่าเรารู้ เราเก่ง เราทำของเรา เห็นไหม ปฏิภาณไหวพริบอำนาจวาสนาของคน คุณตั้งแต่จิตพาเกิด เราเป็นผลของวิญญู เป็นผู้สนองของจักรวาล เป็นผู้สนองของโลก เห็นไหมเป็นผู้สนองอะไร จิตหนึ่งเกิดมาจากชีวิตหนึ่ง ชีวิตหนึ่งความสุขความทุกข์มันหมักหมมในใจของเราหนึ่ง แล้วสังคมสภาวะแวดล้อม เขาก็ช่วยเหลือกันนะ อันนั้นมันสักแต่ว่าสังคมหนึ่ง เห็นไหม

แต่ถ้าธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย้อนกลับมา เราถึงมาสร้างบุญกุศลกันนี้ไง มาสร้างบุญกุศลของเรา ให้เรามีปฏิภาณไหวพริบ ให้เรามีปัญญา ให้เราใคร่ครวญของเรา คุณสิ โลกเขาหลอกลวงกัน เขาแสวงหาผลประโยชน์กัน เพราะอะไร

เพราะคน นี้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภของเรา นี้ ความอยากได้ ความต้องการของเรา เห็นไหม เวลาเขาเอาสิ่งใดมาต่อลงเรา เราหลง จะให้ผลตอบแทนมากกว่านั้น เราก็เชื่อเขา

การหลอกหลวงจากข้างนอก จะมีผู้หลอกหลวง แต่จิตของเรานี้มันไม่เข้มแข็ง จิตของเรานั้นอ่อนแอ ถ้าจิตของเรามีจุดยืนของเราเนะ เราไม่มีความ โลภของเรา

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นต้องดับเป็นธรรมดา”

“ธรรมะทั้งหลายมาแต่เหตุ”

มันต้องมีเหตุมีผลดี อยู่ดีๆ เขาจะมาเอาผลประโยชน์มาให้เรามากมายขนาดนั้น มันเป็นไปได้ไม่ได้หรอก มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ถ้าเป็นไปได้ทำไมเขาไม่ให้ให้ทั่วประเทศไปล่ะ ทำไมเขาไม่ให้คนอื่นไปล่ะ ในครอบครัวเขา ในเพื่อนฝูงของเขา เขาไม่ดูแลไม่รักษา เขาไม่ช่วยเหลือเอื้อจางกัน แล้วเราเป็นใคร เรารู้จัก เราเคยเห็นหน้าเขาก็ ครั้งก็เห็น เขาจะมาเอื้อจางเรา มันจะเป็นไปได้ได้อย่างไร

ถ้ามีสติสัมปชัญญะ มันคิดได้ขึ้นมาอย่างนี้เนะ เราก็จะไม่เป็นเหยื่อของเขา เห็นไหม นี้ ปฏิภาณไหวพริบ สิ่งต่างๆ ปฏิภาณความคิดความเห็นของเรา นี้ มันอยู่ที่การสร้างของเราขึ้นมา เราเสียสละทานของเราขึ้นมา เราเสียสละฟังธรรมขึ้นมา เราปลอบตัวเองของเราขึ้นมา เราตั้งสติของตัวเองขึ้นมา แล้วเรากำหนดภาวนาของเรา ตั้งสติไว้ ให้สติมันอยู่กับเรา

ถ้าสติอยู่กับเรา จิตมันอึดเต็มของมัน สิ่งใดนี้มันเลือกแยกแยะเนะ สิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ สิ่งที่เป็นประโยชน์ของเรา มันเลือกแสวงหาเพื่อเป็นประโยชน์กับเรา แต่ถ้าจิตมันไม่มีหลักมีเกณฑ์ของมัน มันหิวกระหายขึ้นมา อะไรมันก็หยิบหมดล่ะ นี้เรามีบุญ เขามาช่วยเหลือเอื้อจางเรา เขาจะมายกย่องเรา อุดตา หิ อุดตโนนาโถ คนเป็นที่พึ่งแห่งตน

เวลาลมหายใจนี้ เราต้องหายใจของเราเองเนะ เวลาเราทานอาหาร เราก็ต้องหยิบใส่ปากของเราเอง แล้วเวลาจิตของเรานี้ ใครจะช่วยเหลือเรา องค์กรสมเด็จพระสัมมาสัม

พุทธเจ้าบอก “เราเป็นผู้ชี้ทางให้เท่านั้น” ถ้าเราตั้งสติเราขึ้นมา เราทำตัวของเราขึ้นมา มันก็จะไปประโชชน์กับเรา ถ้าเป็นประโยชน์กับเรา เห็นไหมอันนี้สำคัญที่สุด

พอสำคัญที่สุด จะแก้จิตวะ การแก้จิตมันแก้ยากนะ ผู้เฒ่าจะแก้วะ เราจะรู้เลยว่า มันเป็นเพราะเหตุใด มันถึงจะไปตะครุบเงา แล้วตัวของมันนะ เป็นของสิ่งที่มีคุณค่า ทำไมมันไม่เอา เวลาเงาที่ชอบตะครุบนัก เพราะอะไร เพราะมันตะครุบเงา มันสะดวกสบายใจ มันง่ายใจ มันไม่ต้องมีเหตุมีผลใจ เวลาตัวเองตะครุบเข้าไปนี่ ตะครุบไม่ได้ มันติดกลับตลอดเวลา ความรู้สึกของเรา ความทุกข์มันปลัดดันตลอดเวลา ตะครุบไม่ได้ ตะครุบขนาดไหนมันก็ปลัดดันตลอดเวลา

อ้าว ทำไมไม่เอาให้ได้ล่ะ ตะครุบเงานี้ เงามันไม่มีชีวิต เงามันไม่มีความโต้แย้ง ตะครุบเงาไปเรื่อย คิดร้อยแปดพันเก้า ส่งออกไปเรื่อย แต่จะย้อนกลับเข้ามาตัวเราเองนี่ ตะครุบไม่ได้ มันปลัดดันดันมันจับมันใส เห็นไหม ทำไมเราไม่ตั้งสติของเราขึ้นมาล่ะ ตั้งสติของเราขึ้นมา แล้วทำตัวของเราขึ้นมา สิ่งต่างๆ มันจะเกิดขึ้นมากับเรานะ

สิ่งที่เกิดขึ้นมา เราเกิดขึ้นมาแล้วด้วยบุญกุศล ในปัจจุบันนี้ เราก็ต้องรักษาชีวิตของเราไว้เพื่อประพฤติปฏิบัติ เวลาครูบาอาจารย์ท่านประพฤติปฏิบัติไปนะ ท่านไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ ท่านยังไม่อยากเสียชีวิต ยังไม่อยากตาย เพราะตายแล้วต้องเกิดอย่างอื่นอีกชาติหนึ่ง ถ้าเป็นพระอนาคามีก็ไปเกิดเป็นพรหม ก็อีกชาติหนึ่ง อีกชาติหนึ่งก็อายุขัยหนึ่ง มันต้องต่อเนื่องต่อไป แต่อายุขัยของเรา ถ้ามันหมดอายุขัยมันก็ตายไป พอตายไป ถ้ากิเลสมันตายตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ก็จบสิ้น!

เราไม่ใช่ส่วนหนึ่งของวัฏฏะ เราไม่ใช่เศษสวะของวัฏฏะที่มันจะพัดวนเราไป ไม่มีสิ่งใดจะพัดวนเราได้ เห็นไหม นี่วัฏฏะวน จิตนี้เวลามันพ่นไป มันครอบโลกธาตุ ครอบวัฏฏะนี้เพราะอะไร เพราะเราหมุนเวียนตายอยู่ในวัฏฏะนี้ แล้วถ้าเราหมุนเวียนอยู่ในวัฏฏะนี้ แล้วจิตมันพ่นออกไป มันครอบหมด เพราะมันมีอำนาจเหนือกว่าวัฏฏะนี้ มันไม่ไปอีกแล้วไง

ถ้ายังมีชีวิตอยู่ เราแก้ไขของเรา เพื่อความจบสิ้นกระบวนการของเรา เราทำของเรา เพื่อชีวิตของเรา นะ ฟังธรรม สิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังนี้ เราได้ยินได้ฟัง บางคำ เอ๊ะ คำนี้ทำไมมันสะเทือนใจมาก สิ่งที่ได้ยินได้ฟังแล้ว ได้ตอกย้ำมัน สิ่งที่มีความลึกลับสงสัย

ความที่ตกผลึกในหัวใจ ความขัดแย้งในใจ สิ่งนี้อาเหตุอาผลมาเทียบเคียงกัน เอาเหตุเอาผลมาเทียบเคียงกับสังขารกับความรู้สึกของเรา กับความประพฤติปฏิบัติของเรา ที่มันปฏิบัติมา

อานิสงส์ของการฟังธรรม เรามาทำบุญกุศลของเราแล้วได้ฟังธรรม ฟังธรรมนี้เพื่ออะไร ธรรมนี้เพื่อสอนตัวเราเอง สอนจิตใต้สำนึก สอนความคิดลึกๆ ของเรานี้ที่มันต่อต้านนะ เราคุ้นรัก สวรรค์เห็นใหม่ มรรคผล นิพพานมันมี แต่ความคิดลึกๆ ความคิดจิตใต้สำนึกนะ อืม! มันจะจริงหรือ... มันจะจริงหรือ... ศาสนานี้สอนให้เขียนเสือให้วัวกลัว นรก สวรรค์นี้เห็นใหม่ ลึกๆ มันต่อต้านอยู่ เพราะมันคืออวิชชา มันมีพลังงานของมัน ความรู้สึกของมันเห็นใหม่

ถ้าฟังธรรมแล้วมันเข้าไปแก้ไข จิตจะผ่อนคลาย ความผ่อนคลายเห็นใหม่ อุดมการณ์ อุดมคติ โลกทัศน์ ถ้ามันมี มันได้ฟังธรรมให้มันเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์เห็นใหม่ คนจะทำได้ทำชั่วเกิดจากหัวใจ เกิดจากความคิด เกิดจากเจตนา เกิดจากความรู้สึก มันถึงมีการทำมาเป็นมโนกรรม กายกรรม วาจากรรม สิ่งที่เกิดขึ้นมาเกิดจากจิตใต้สำนึกนี้ ถ้ามันมีแรงต้าน มันสกรปรกของมัน มันก็คิดตามแต่อวิชชา เกิดค้นหาความทะยานอยาก

ฟังธรรม... ฟังธรรมนี้ เตือนมัน แล้วหาเหตุหาผล ถ้าเราไปเปลี่ยนโปรแกรมอันนี้ให้มันถูกต้อง ทั้งๆ ที่ฟังมานี้มันยังไม่เป็นเนื้อหาสาระ มันไม่เป็นความจริง แต่เราฟังมา มันเปลี่ยนโปรแกรม

คำว่าโปรแกรม คือเปลี่ยนความคิดความรู้สึก แต่มันยังเปลี่ยนไม่ได้ถอนรากถอนโคน แต่การประพฤติปฏิบัติเข้าไปนี้ มันจะไปถอนรากถอนโคนอันนั้นไง ถ้ามันถอนรากถอนโคนนี้ มันไม่มีเชื้อใจเห็นใหม่ มันไม่หมุนไปตามวัฏฏะ มันไม่มีแรงผลัก ไม่มีแรงขับเคลื่อน กระแสแม่เหล็ก กระแสพลังงานมันไม่มี มันเป็นพลังงานสะอาดบริสุทธิ์เห็นใหม่

ถ้ามันถอนรากถอนโคนอันนั้น เราจะเห็นการเกิดและการตาย คนเกิด เกิดมาจากไหน อะไรพาเกิด ทุกคนงงหมดละ แล้วเกิดมานี้ นรก สวรรค์ อดีตชาติเป็นอย่างไร ข้อมูลโลกทัศน์อันนี้ มันเก็บสะสมไว้หมดละ การประพฤติปฏิบัติมันจะเข้าไปรื้อค้น มันจะไปรู้ของมัน รู้ของเราเองไม่ต้องให้ใครมาบอก ถ้าคนอื่นมาบอกเห็นใหม่ มันไม่ใช่

ปัจจัยตั้ง ไม่ใช่สันทิฎฐิโก ไม่ใช่ความรู้เฉพาะตน ไม่ใช่สิ่งที่เข้าไปถอดไปถอน เห็นไหม  
ถ้าเราไปถอดถอนเราต้องทำของเราเอง ถ้าเราทำของเราเอง เรารู้เข้าใจเอง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดไว้ไม่มีผิดเพี้ยนเลย แล้วรู้เหมือนกัน เห็น  
เหมือนกัน อันเดียวกัน เข้าใจคำพูดขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เข้าใจใน  
พระไตรปิฎก เข้าใจพุทธพจน์ เข้าใจเต็มที่แล้ว เราไม่เข้าใจพุทธพจน์เลย พุทธพจน์นะ...  
พุทธพจน์นะ... แต่ไอ้คนพูดมันงง พุทธพจน์ว่าอย่างนั้น ไอ้เราก็ไม่เข้าใจนะ แต่กูจำ  
แม่นนะ กูพูดได้ก่อน แต่จิตใต้สำนึกมันคัดค้าน การประพฤติปฏิบัติขึ้นมามันจะทำลาย  
ที่นี่ เข้าไปทำลายจิตใต้สำนึก เข้าไปทำลายอวิชชา แล้วเราจะเข้าใจตามความเป็นจริง  
แบบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นี่สภาวะธรรม ธรรมแท้เกิดมา ทำบุญกุศลเพื่อสิ่งนี้ แต่ในการทำบุญกุศลนี้เราพบ  
กับความผาสุกของชีวิต ความผาสุกของชีวิตก็ความคิดเรานี้แหละ ถ้าความคิดของเราจะ  
มันคิดดีความผาสุกของชีวิตก็จะมีขึ้นมา เราทำบุญกุศลเพื่อความอยู่สุขสบายนี้ อันนี้อยู่  
สุขอยู่สบาย อยู่ในบ้านอำนวยความสะดวกพร้อม แต่หัวใจมันทุกข์ แต่ถ้าเรามีธรรมของ  
เรา อยู่ในบ้านก็มีความสะดวกความสบาย หัวใจมันก็มีความร่มเย็นเป็นสุข แล้วก็มี  
สติสัมปชัญญะตามมันทัน แล้วยับยั้งมันไว้ ให้มันอยู่ในอำนาจของเรา เอวัง